



بیمارستان شهید باکدرشت

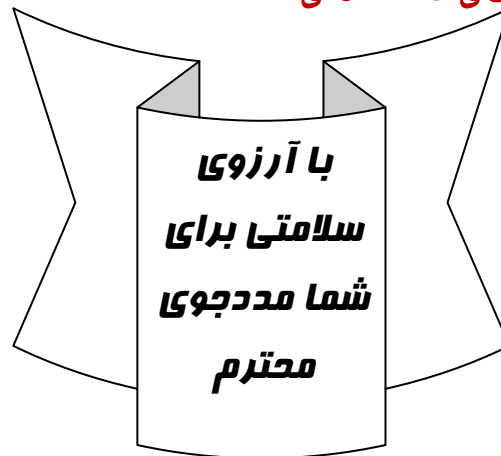
## تغذیه و رژیم غذایی در بیماران دیابتی

تهیه و تنظیم: واحد آموزش بیمارستان  
تابستان 95

- هرگز با شکم خالی و در حالت گرسنگی ورزش نکنید .

در صورتی ورزش جایز است که گلوکز خون شما کنترل شود و میزان آن کمتر از ۳۰۰ میلی گرم باشد.

**ورزش منظم مانند پیاده روی در بیماران با دیابت نوع دوم، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی-عروقی را کاهش می دهد.**



- هنگام مصرف روغن های مایع در تهیه غذا از روغن های مایع مخصوص سرخ کردن و با حرارت و شعله کم استفاده نمایید .

- در صورت استفاده از مغزها و دانه ها مثل گردو ، بادام و پسته و ... از آجیل بی نمک استفاده کنید .

- حتما در برنامه غذایی روزانه از سالاد خیار و گوجه فرنگی ، کاهو و یا انواع سبزیجات خام و نیز خیار و کدو خورشتی خالصی با ماست استفاده نمایید .

- ترجیحا بجای آب میوه از انواع میوه ها در میان وعده ها مثل سیب ، مرکبات (کیوی ، پرتقال ، نارنگی ، گریپ فروت ) ، توت فرنگی ، گلابی و یا انار (در حد اعتدال و میزان توصیه شده ) استفاده نمایید .  
**ترجیحا از مصرف خرما ، هندوانه ، آب هویج و یا هویج پخته خودداری نمایید .**

یک رژیم دیابتی شامل خوردن انواع مواد غذایی و مصرف میان وعده ها در حد متعادل می باشد .

-تنظیم برنامه غذایی در ساعات منظم و رعایت فواصل غذا خوردن در کنترل قند خون شما مفید می باشد . **جهت جلوگیری از نوسانات شدید قند ،حتما از ۵ تا ۶ وعده غذایی و میان وعده ها و هر وعده به مقدار متعادل مصرف کنید .** یعنی علاوه بر صبحانه ،نهار و شام یک میان وعده مثل ساعت ۱۰ صبح (اگر زود صبحانه می خورید ) و نیز عصرانه مصرف کنید.در صورتی که شام خود را زود می خورید بهتر است از یک میان وعده سبک قبل از خواب نیز استفاده کنید .

-در صورتی که اضافه وزن دارید :کاهش وزن زیر نظر یک متخصص تغذیه ،می تواند به کنترل قند خون شما کمک کند .  
-از مصرف عسل ،قند و شکر ساده ، آلبمیوه های آماده و بسته بندی شده ،نوشابه ها ،غذاهای کنسروی و فراورده های پروتئینی آماده و بسته بندی شده نظیر سوسیس ،کالباس ،همبرگر و...**خودداری کنید .**  
- غذاهایی که چربی یا کلسترول بالا دارند نظیر دل ،جگر و قلوه ،پروتئین های حیوانی با چربی بالا مثل گوشت گوساله ،سوسیس ،کره و زرده تخم مرغ را استفاده نکنید . (زرده تخم مرغ را هفته ای ۲ عدد می توان مصرف کرد ) .  
- غذاهایی که فیبر بالایی دارند مثل میوه ،سبزیجات ،حبوبات (لویا ،عدس ،نخود) و غلات کامل مثل نان و برنج سبوس دار مفید می باشد .  
- ازگروه لبنیات ،پنیر کم نمک و کم چرب و ماست و شیر کم چرب را انتخاب کنید .

-**ترجیحا از گوشت مرغ ،بوقلمون و حداقل هفته ای ۲ بار از ماهی در برنامه رژیم غذایی استفاده کنید . ماهی را به صورت پخته یا کبابی مصرف نموده و از سرخ نمودن زیاد آن خودداری کنید .**  
- کمتر از ۲۰۰۰ میلی گرم نمک یا سدیم را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید ،زیرا مصرف نمک کمتر فشار وارد بر کلیه شما را کم می کند .  
- در رژیم غذایی از نان یا برنج در حد اعتدال و به میزان ی که توسط مشاور یا متخصص تغذیه برایتان توصیه شده است ،استفاده کنید . **ترجیحا از برنج قهوه ای یا نان های سبوس دار استفاده نمایید .**  
- استفاده از روغن های مایع نظیر گردو ،زیتون ،کانولا ،آفتابگردان و ذرت در تهیه غذا و همچنین استفاده از روغن زیتون در سالاد و سبزیجات بجای سس مایونز و در حد اعتدال توصیه می شود .